

Zwetschken & Hollerbeeren

Gesundheitliche Wirkung

Holunderbeeren gelten als Heilmittel bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Grippe, Asthma und Rheuma. Die Beeren haben einen hohen Eisen- und Kaliumgehalt und enthalten die Vitamine A, B1, B6 und C. Weiters sind Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide enthalten, die für den Geschmack und die dunkle Farbe verantwortlich sind.

Zwetschken liefern Kalium, Vitamin K und Flavonoide. Sie regen die Verdauung an, da die enthaltenen Fruchtsäuren leicht abführend wirken.

Zwetschken & Hollerbeeren haltbarmachen

Holunderbeeren und Zwetschken können vielseitig konserviert werden. Ob als Marmelade, Gelee, Sirup, Chutney, Saft, Mus, Kompott, Essig, Senf, Schnaps, Likör oder getrocknet.

Hollerbeeren nicht unreif und roh verzehren

Unreife Früchte und rohe Beeren enthalten zyanogene Glykoside wie Sambunigrin und Prunasin. Diese können nach dem Verzehr zu Erbrechen und Durchfall führen. Durch Erhitzen auf mehr als 80 °C werden diese Stoffe zerstört. Vollreife Beeren enthalten kaum Glykoside.

Früchte trocknen

Zwetschken sind zum Trocknen optimal reif, wenn sie rund um den Stiel runzelig sind. Die ganzen Früchte flach ausgebreitet und abgedeckt einige Tage an der Luft vortrocknen. Anschließend im Dörrapparat fertig trocknen. Etwa nach der Hälfte der Trocknungszeit – die Früchte sollen noch weich, jedoch nicht mehr saftreich sein – können sie entkernt werden.

Sie können die Früchte vor dem Trocknen auch halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Trocknungsrost legen. Zwetschken, die mit dem Kern getrocknet werden, sind allerdings etwas saftiger als bereits entkernte.

Da Zwetschken sehr wasserreich sind, ist das alleinige Lufttrocknen nur bei hochsommerlichen Temperaturen möglich. Erfolgt das Trocknen zu langsam, schimmeln die Früchte.

Kleinfruchtige Zwetschkensorten sind weniger zum Trocknen geeignet, da nach dem Dörren außer der Haut kaum noch Fruchtfleisch übrig bleibt.

Hollerbeeren am besten im Dörrapparat trocknen. Die Beeren waschen, abreiben und locker auf dem Dörrgitter verteilen.

Getrocknete Früchte lagern

Das Trockengut muss vor dem Einfüllen vollständig ausgekühlt sein. Die getrockneten Lebensmittel luftdicht, trocken und vor Licht geschützt, lagern. Trockenprodukte werden gerne von Motten und Würmern befallen. Eine luftdichte Verpackung (dicht schließende Schraubgläser) und ein trockener Lagerraum minimieren das Risiko eines Schädlingsbefalls.

Die getrockneten Lebensmittel in den ersten Wochen regelmäßig kontrollieren. Bilden sich Wassertropfen an den Gläsern (Kondenswasser in der Innenwand), muss nochmals getrocknet werden, damit es nicht zu Fäulnis oder Schimmelbildung kommt.

Einfrieren

Die Hollerbeeren waschen, von den Stengeln zupfen und auf einem Blech oder Tablett vorfrostern. Anschließend in Behälter oder Sackerl abfüllen.

Zwetschken am besten ohne Stein einfrieren. Beachten Sie, bei der weiteren Verwendung, dass gefrorene Zwetschken stärker saften als frische Früchte.

Rezepte

Holunder-Zwetschken-Marmelade

Zutaten: 700 g Zwetschken (gewaschen und entkernt), 300 g Holunderbeeren (abgerebelt) 250 g Gelierzucker 2:1, Saft von 1 Zitrone, Rum

Zubereitung: Zwetschken kleinwürfelig schneiden und mit Holunderbeeren 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Fruchtmasse passieren, mit Gelierzucker sowie Zitronensaft vermengen, aufkochen und unter ständigem Rühren etwa 8-10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Marmelade heiß in mit Rum ausgespülte Gläser füllen.

aus „Ab ins Glas“ von Andrea Karrer

Tipp: Besonders fein schmeckt die Marmelade, wenn Sie Rumrosinen und etwas Zimt dazugeben. Dafür 100 g Rosinen in 60 ml Rum über Nacht einweichen. Die Rumrosinen nach der Gelierprobe der Fruchtmasse zugeben und die Marmelade mit Zimt verfeinern.

Holunder-Quitten-Marmelade

Zutaten: 600 g Holunderbeeren, 400 g Quitten, 250 g Gelierzucker 2:1, 20 ml Holunderlikör

oder -brand, Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung: Vorbereitete Quitten in kleine Stücke schneiden oder grob reiben und mit den Holunderbeeren, Zitronensaft und Gelierzucker über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Tag die Frucht-Zucker-Masse mit der fein geriebenen Zitronenschale zum Kochen bringen und bis zur Gelierprobe kochen. Vom Herd nehmen, mit Likör oder Brand verfeinern und heiß in Gläser füllen

aus „Obst haltbar machen“ von Marianne Obermair, Romana Schneider

Herbstlicher Hollerröster

Zutaten: 1.250 g Hollerbeeren, 250 g Äpfel, 250 g Birnen, 250 g Zwetschken, ca. 200 ml Wasser, 100 ml Roter Traubensaft, 2 Zimtstangen, 6 Gewürznelken, ½ Vanilleschote, Saft einer Orange, 400 g Zucker, 40 ml Nuss- oder Holunderlikör bzw. Nuss- oder Holunderschnaps

Zubereitung: Früchte waschen und abtropfen lassen. Holunderbeeren abreiben, Zwetschken entkernen und in dünne Streifen schneiden, Äpfel und Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Das vorbereitete Obst mit Wasser, Traubensaft, Zucker und Gewürzen zustellen und kochen, bis die Früchte ein runzeliges Aussehen haben.

Vor dem Einfüllen den Likör bzw. Schnaps dazugeben. In vorbereitete Gläser füllen, verschließen und ca. 20 Minuten bei 75 °C im Backrohr haltbar machen.

Zwetschkenchutney

Zutaten: 1 kg entsteinte Zwetschken, 2 Äpfel, 400 g rote Zwiebeln, 2 gepresste Knoblauchzehen, 250 ml Rotwein, 100 ml Balsamico, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Curry, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Msp. Chilipulver, 250 g Gelierzucker 2:1, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwetschken und Äpfel kleinschneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Wein, Balsamico und Gewürze in einen Topf geben und die Zwiebeln darin ca. 15 Minuten kochen. Zwetschken und Äpfel dazugeben. Bei schwacher Hitze ca. 30-40 Minuten kochen. Ab und zu umrühren. Von der Kochstelle nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Gelierzucker einrühren. 3 Minuten unter Rühren kochen und heiß in vorbereitete Gläser füllen. Ca. 6 Monate haltbar.

Passt gut zu Wild und Rindfleisch.

Pikante Zwetschkensauce

Zutaten: 1 kg Zwetschken, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 8cm), 2 Sternanis, 100 ml Rotwein, 1 rote Chilischote, etwas Zimt, etwas Curry, etwas Nelkenpulver, 150 g Gelierzucker 3:1, Salz

Zubereitung: Die Zwetschken entsteinen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Den Ingwer schälen, fein reiben und dazugeben. Rotwein und die restlichen Zutaten ohne Salz ebenfalls zugeben. Alles langsam zum Kochen bringen und kochen bis die Masse eingedickt ist.

Anschließend pürrieren und die Soße nochmals aufkochen. Mit Salz abschmecken. Sofort in saubere Flaschen oder Gläser füllen und 5 Minuten kopfüber stehen lassen. Ca. 6 Monate haltbar.

Passt zu Käse, Fleisch und Gemüse.

Zwetschkensenf

Zutaten: 1 große fein gehackte Zwiebel, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, 500 g entkernte Zwetschken, 150 ml Rotwein, 3 EL Senfpulver, 1 EL Salz, 1 EL Honig, 1-2 EL Öl, 300 g Gelierzucker 2:1, Saft und geriebene Schale einer Orange, 1-2 fein gehackte Chili, 1 Msp. Nelkenpulver

Zubereitung: Zwiebel in Öl anrösten, den Knoblauch kurz mitrösten und die klein geschnittenen Zwetschken unterrühren. Rotwein, Gelierzucker, Orangenschale und -saft hinzugeben und die Masse wie Marmelade einkochen. Vom Herd ziehen. Nun Senfpulver, Salz, Chili, Honig und Nelkenpulver gut unterrühren. Zuletzt heiß in Gläser füllen, verschließen und die Gläser für 5 Minuten auf den Kopf stellen.